

การสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ
ตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

Health Enhancement According to 5 Precepts of Elderly in
Sub-District, Maetaeng District, Chiang Mai Province.

อารรณ์ ฝั้นเฟือ

พระมหาวิเศษ ปัญญาชิโร, ทรงศักดิ์ พรมดี

Arvon Funfua

Phramaha Viset Pañkāvajiro, Songsakdi Promdee

มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University,

Lanna Campus

Corresponding Author, E-mail:arvonf110501@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย ผู้สูงอายุภายในตำบลชี้เหล็ก 15 คน นายกเทศบาลตำบล กำนัน และนักพัฒนาชุมชน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง จากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือในการวิจัย คือแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า: 1) ผู้สูงอายุมีปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ความเสื่อมด้านร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติ 2) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ปัจจุบันผู้สูงอายุมีศีล 5 ประจําใจ มีการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล เข้าใจชีวิตมากขึ้น 3) แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องอาศัยหลักการดำเนินงานกิจกรรม/งานโครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคติความเชื่อของพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ : การสร้างเสริมสุขภาพ, เบญจศีล, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this thesis were as follows; 1) to study problems and obstacles in enhancing health of elderly in Khilek sub-district, Maetaeng district, Chiang Mai province, 2) to study 5 precepts for enhancing health of the elderly in Khilek sub-district, Maetaeng district, Chiang Mai province, and 3) to study guidelines for health enhancement according to 5 precepts of the elderly in Khilek sub-district, Maetaeng District, Chiang Mai province. The target group consisted of 15 elderly people in Khilek sub-district, mayor, sub-district headman and community developer by purposive selection from Senior School, Khilek sub-district, Maetaeng district, Chiang Mai province. Tool for data collection was in-depth interview and data were analyzed in descriptive manner.

The results of research were found that: 1) The elderly had problems in enhancing their physical and mental health, society and intellect .Food was essential in keeping body, mind, society and intellect healthy and strong. Economic condition played a role in promoting healthy consumption. Contacts related to the physical environment were beneficial and harmless. Good mood and happy mind enabled to live with others, family, friends colleagues and neighbors. In case of illness, they helped them recover from illness faster. The elderly gained knowledge, opinions and an accurate understanding of life and the world as they were and they were able to live normally with reality of the world and life. 2) The practice of 5 precepts in enhancing health of elderly at present had made the elderly to practice the 5 precepts. They understood life better and developed themselves to be modern and kept up with the world. They were made respectful people with potential to help the community. They spent no free time in vain and they regularly exercised. The elderly could carefully spend the rest of their lives. 3) Guidelines for enhancing health according to the 5 principles of the elderly

still needed to rely on the principles of activities/projects related to Buddhist activities as mental anchor for participants in the activities according to their beliefs of Buddhism including the implementation of local culture that had been passed down as a mechanism in driving to be consistent with the beliefs and way of life of the community by relying on the temple as a place of operation. This was to develop and enhance the health of the elderly as well as relying on local culture to carry out activities such as Dhamma training programs for Buddhist laymen and the general public. Activities on important Buddhist days such as Buddhist chanting over the year and midnight alms by relying on local wisdom including learning Lanna language, herbal medicine textbook, cooking and eating local food, handicrafts and etc. as earlier mentioned became the guidelines to enhance good health for all elderly people.

Keywords: Health enhancement, 5 precepts, Elderly

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่าสังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนของประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งประเทศไทยมีการพัฒนาทั้งด้านการศึกษา ทางเศรษฐกิจและสังคม ประชาชนมีความรู้ในด้านการสาธารณสุข มีการดูแลตนเอง ครอบครัวยุคใหม่ ประชากรไทยส่วนใหญ่มีอายุยืน ส่งผลให้มีผู้สูงอายุมากขึ้น ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ให้มีการดำรงชีวิตประจำวัน อย่างมีความสุข เช่นการส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ รายได้ สังคม การทำงาน ที่อยู่อาศัย และความสัมพันธ์ในครอบครัว และชุมชน จะเห็นได้ว่าปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น (ศรีเรือน แก้วกังวาน), พ.ศ.2540, หน้า35. แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่ามีศีล ซึ่งในคำสอนพระพุทธศาสนา สอนให้คนรู้จักความจริงของธรรมชาติของชีวิต ให้รู้จักตนเอง พิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล การดำเนินชีวิตอย่างมีศีลนั้นเป็นการประกอบแต่กุศลปราศจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานครอบงำ เป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตพึงดำรงตนอยู่ในศีลที่

เหมาะสมแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และรู้จักปล่อยวางต่าง ๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน หากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์ภายในตนหรืออริยทรัพย์ไว้ให้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือใกล้ถึงแก่ความตายก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย (บุญมี แทนแก้ว, 2541: 162)

การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน เป็นหลักการที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติเป็นประจำ เป็นแนวทางในการควบคุมความประพฤติชอบทางกายและวาจา ,การรักษาการวาทาให้เรียบร้อย, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย,ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว,การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน จึงได้ทำวิจัยเรื่องนี้เพื่อเสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีล สภาพพื้นที่เป็นพื้นที่ทำการเกษตรมีประชากรจำนวน 3,000 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี จัดเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 1,300 คน จากการที่ผู้วิจัยได้เข้าร่วมเป็นวิทยากรด้านการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ ณ โรงเรียนผู้สูงอายุภายในตำบลชีเหล็ก อำเภอมะแมง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งจัดตั้งขึ้นเมื่อปี 2552 โดยสำนักงานพัฒนาสังคม มี สมาชิกจำนวน 32 คน จนถึงปัจจุบันมีสมาชิก 120 คน ในขณะที่ผู้สูงอายุในตำบลมีจำนวน 1,300 คน (รายงานสรุปผลการดำเนินงานปี 2556 จะเห็นได้ว่าช่องว่างตรงนี้แสดงให้เห็นปัญหาหลายๆ ด้านของผู้สูงอายุ จากการสังเกตและสอบถามผู้สูงอายุที่มาโรงเรียนทุกวันพุธของสัปดาห์ ปัญหาที่พบก็คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคม 4) ด้านสติปัญญา

ปัญหาทั้ง 4 ด้านเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ด้วยการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าคือการรักษาศีล 5 พร้อมนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยศีลเป็นกำลังไม่มีที่เปรียบ เป็นอาวุธสูงสุด เป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐสุด ศีลเป็นเกาะอย่างอัศจรรย์ เป็นเลิศในโลกนี้ จะสามารถสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุได้ พร้อมดำเนินชีวิตอย่างสงบและสันติสุข ซึ่งเป็นการควบคุมความประพฤติชอบทางกายและวาจา, การรักษาการวาทาให้เรียบร้อย, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน โดยเว้นจากการปลงชีวิต, เว้นจากการฆ่าการประทุษร้ายกันเว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้, เว้นจากการลักโกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน เว้นจากการประพฤตินอกใจ, เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหนเว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง และเว้นจากน้ำเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท, เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2546: A)

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่
- 2) เพื่อศึกษาหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่
- 3) เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในเรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง (Documentary research) และการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องจาก นายกเทศบาลตำบลชี้เหล็ก กำนัน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ การประยุกต์ใช้เบญจศีลในการดำรงชีวิต รวมถึงการเสนอแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ นายกเทศบาลตำบลชี้เหล็ก กำนัน นักพัฒนาชุมชน ประธานผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในตำบลชี้เหล็ก รวมจำนวน 18 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ มีหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมแนบเอกสารที่เป็นเครื่องมือสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างไปยังผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้เตรียมตัวและกำหนดเวลาในการให้สัมภาษณ์ นำเครื่องมือไปเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์ ประมวลผล ตามกรอบแนวคิดที่กำหนดในการวิจัย และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในกรณีที่ข้อมูลไม่สมบูรณ์ผู้วิจัยได้เก็บเพิ่มเติมในภายหลังจากผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเป้าหมาย

ผลการวิจัย

จากการดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัยเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีล

ของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่ ปรากฏผลการศึกษา

วิจัยแยกตามวัตถุประสงค์ดังนี้

ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุความเสื่อมของร่างกาย ได้แยกเป็น 4 ด้านดังนี้

1) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกาย พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ร่างกายอ่อนแอไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงาน เคลื่อนไหวร่างกายช้าลง แขนขาอ่อนแอไม่แข็งแรง เดินได้ระยะสั้น ลูก นั่งลำบาก ทำงานมากเหนื่อยง่าย ปวดทั่วร่างกาย ข้อเข่าเสื่อม ตาพร่า หูได้ยินไม่ชัด มีโรคประจำตัว ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ รับประทานอาหารไม่หลากหลาย ไม่ตรงเวลา นอนไม่ค่อยหลับ นอนหลับไม่ลึก ตื่นบ่อย ไม่สดชื่น หงุดและท่อปัสสาวะเสื่อม ประกอบกับขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การสนับสนุนของสังคมมีส่วนสำคัญในการช่วยร่างกายสามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บเร็วขึ้น

2) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเสื่อมของจิตใจ สืบเนื่องมาจากความเสื่อมของร่างกายจากข้อ 1 ประกอบกับมีโรคประจำตัว รุมเร้า ส่งผลให้จิตใจไม่เข้มแข็ง ฟุ้งซ่าน ไม่ค่อยร่าเริงแจ่มใส ไม่ค่อยมีสมาธิ หรือสมาธิสั้น และมีปัญหาทางเศรษฐกิจ เงินไม่พอใช้ มีหนี้สินมาก จึงส่งผลให้เกิดความเครียด วิดกกังวล และหมดกำลังใจในที่สุด

3) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพด้านสังคม พบว่าความสามัคคีในการอยู่ ร่วมกันของผู้สูงอายุมีน้อย ขาดความพร้อมเพรียงกัน อันเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพ และไม่มีพาหนะในการเดินทาง บางส่วนมีความเห็นแก่ตัว ไม่ค่อยเสียสละ สืบเนื่องมาจากปัญหาทางเศรษฐกิจ และมีโรคประจำตัวรุมเร้า ส่งผลให้ต้องระมัดระวังในการใช้จ่าย จึงเปรียบเสมือนคนเห็นแก่ตัวในที่สุด

4) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพด้านปัญญา พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสมอง สมองและสติปัญญาเสื่อมตามวัย หลงลืมง่าย ทำอะไรไม่ถนัด ประกอบกับมีความเครียดกับการใช้ชีวิตประจำวัน ต้องเผชิญกับปัญหาหลายอย่าง โดยเฉพาะโรคโควิด 19 พอเครียดมาก ขาดสติและไม่มีปัญญา ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีสติอยู่เสมอ

การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ได้แยกเป็นศีลแต่ละข้อ ดังนี้

1) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาพข้อที่ 1 ปาณาติปา

ตา เวมณีพบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการฆ่า การทำร้าย การทรมาน ทั้งสัตว์และมนุษย์ ด้วยเจตนาหรือไม่เจตนา และแนะนำให้ผู้อื่นกระทำการ เป็นการรักษาศีล ในขณะที่เดียวกันก็มีการดูแลสุขภาพให้ร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง โดยเฉพาะทุกวันพุธที่ได้ไปโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการรวมกลุ่มกัน กายบริหารและ ฝึกประสาทสัมผัส เช่นฝึกส่องคู่มือ สวดมนต์ออกเสียง แสดงให้เห็นว่าทุกคนมีความสุขกับการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุที่ยืน เดิน ไม่ค่อยคล่อง ก็นั่งอยู่กับที่ปฏิบัติตามเป็นต้น ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข ไม่ทำงานหนักเป็นการทำร้ายร่างกายตนเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่น มีเมตตากรุณาต่อเพื่อนฯ

2) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะ ข้อที่ 2 อทินนาทานา เวมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการลักทรัพย์ การเอาทรัพย์ของคนอื่นมาเป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง ด้วยการฉ้อโกง เบียดบัง ใช้กลอุบายหลอกลวง เบียดเบียน ชูกรรโชก หรือใช้ผู้อื่นกระทำการรักษาศีลข้อที่ 2 ส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันราบรื่นมีความสุข ไม่ดิ้นรนแสวงหาทรัพย์สินเพิ่มอยู่อย่างเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกผักสวนครัวเป็นออกกำลังกาย ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและเหมาะสมตามวัยสูงอายุ

3) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะข้อที่ 3 กาเมสมิฉฉา จารา เวมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นประพฤติดัดในกาม ไม่ประทุษร้ายของรักของหวงอันเป็นการทำลายจิตใจ เป็นการรักษาศีลข้อที่ 3 ส่งผลให้ครอบครัวไม่วุ่นวาย เชื่อถือไว้วางใจกัน มีความจงรักภักดีต่อกัน มีสติ รู้ตัวตลอดเวลาและอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

4) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะข้อที่ 4 มุสาวาทา เวมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง ไม่ประทุษร้ายผู้อื่นให้เสียหายหรือไม่มีความสุขด้วยวาจา เป็นการรักษาศีลข้อที่ 4 ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขด้วยการมีปียวาจา ส่วนใหญ่การอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ต้องระมัดระวังคำพูด หากคำพูดที่พูดไปกระทบจุดด้อยของผู้อื่นก็จะเกิดปัญหา เกิดการสับสนวุ่นวายขึ้นทันที ดังนั้นต้องพูดแต่ความจริงเท่านั้นทุกคนก็มีความสุข

5) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะข้อที่ 5 สุราเมรยมัชชชปะมาทัฏฐานา เวมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการดื่มเหล้าเป็นที่ตั้งแห่งความ

ประมาท เกิดการฆ่า ทำให้เสียอนาคต ทำให้เสียทรัพย์สิน สุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งส่งผลให้ไม่มีความสุข อับอาย ไม่เป็นที่เคารพนับถือ การงดดื่มเหล้าและงดเสพยาเสพติดเป็นการรักษาศีล 5 เป็นการสร้างความสุขให้กับตนเอง ครอบครัวและสังคม

แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ได้แยกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี พบว่าเป้าหมายส่วนใหญ่ให้ข้อเสนอแนะ และแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะ คือให้มีจิตเมตตา ไม่ทรมาณสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กลั่นแกล้งสัตว์หรือเพื่อนร่วมโลกให้อับอาย พร้อมทั้งให้รักษาศีลข้อที่ 1 ให้มากเพราะศีลข้อนี้เป็นศีลที่สำคัญมาก ถือว่าเป็นการประกันชีวิต เป็นการฝึกฝนความมีเมตตากรุณาให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง คนใดหากได้มีการทำปาณาติปาตโดยมีดีดมหาเป็นเหยื่อล่อ จะทำให้ช่วงเวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตผันเป็นชีวิตที่มีแต่ความสุก ร้อน หากใช้สุขเย็น และชีวิตก็จะไม่เหลือพื้นที่ทางสังคมให้แก่คน ๆ นั้น มนุษย์อาจหนีกฎหมายพ้น แต่ไม่สามารถหนีกฎแห่งกรรมพ้น กฎแห่งกรรมเป็นจริงเสมอไม่ว่าเราจะเชื่อหรือไม่ ไม่ว่าเราจะเข้าใจหรือจะรู้หรือไม่ กฎแห่งกรรมตอบแทนเสมอ และกฎแห่งกรรมทำงานเที่ยงตรง

2) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 2 อทินนาทานา เวรมณี พบว่าเป้าหมายส่วนใหญ่ให้คำแนะนำแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะ คือให้มีเมตตา มีความซื่อสัตย์ และเคารพสิทธิของกันและกัน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน ๆ. อีกทั้งประกอบสัมมาชีพสุจริต พร้อมทั้งให้รักษาศีลข้อที่ 2 เพราะศีลข้อนี้เป็นศีลที่สำคัญถือว่าการประกันทรัพย์สิน พัฒนาความซื่อสัตย์สุจริตในตนเอง สร้างประโยชน์สุขของตนเองและสังคมบนความเคารพในสิทธิของกันและกัน คนใดหากได้ประพฤติผิดข้อนี้เกิดชาติหน้ามักเป็นคนจน มีทรัพย์สินน้อย เป็นคนอดอยาก ไม่มีโชค มีทรัพย์สินมักถูกขโมย เสื่อม สูญหาย หรือเกิดพิบัติ เสื่อมเสียชื่อเสียง ผู้คนดูถูก ขาดความไว้วางใจ และอาจถูกกักขัง จงจำก็ได้

3) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 3 กาเมสุมิฉฉาจจารา เวรมณี พบว่าเป้าหมายส่วนใหญ่ให้ข้อเสนอแนะและแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะ คือให้มีจิตเป็นกุศล คิดบวก ซื่อสัตย์ รักครอบครัว ไม่นอกใจภรรยาและสามี ไม่ฝึกใฝ่ภาพลามกสิ่งยั่ววน และไม่ใช้กลอุบายล่อลวงหญิงที่ไม่ใช่ภรรยาของตน พร้อมทั้งให้รักษาศีลข้อที่ 3 เพราะศีลข้อนี้เป็นศีลที่สำคัญถือว่าการประกันทรัพย์สิน พัฒนาความซื่อสัตย์สุจริตในตนเอง สร้างประโยชน์สุขของตนเองและสังคมบนความเคารพในสิทธิของกันและกัน คนใดหากได้ประพฤติผิดข้อนี้เกิดชาติหน้ามักเป็นคนจน มีทรัพย์สินน้อย เป็นคนอดอยาก ไม่มีโชค มีทรัพย์สิน

มักถูกขโมย เสื่อม สุกุหาย หรือเกิดพิบัติ เสื่อมเสียชื่อเสียง ผู้คนดูถูก ขาดความไว้วางใจ และอาจถูกกักขัง จองจำก็ได้

4) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 4 มุสาวาทา เวมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง ไม่ประทุษร้ายผู้อื่นให้เสียหายหรือไม่มีความสุขด้วยวาจา เป็นการรักษาศีลข้อที่ 4 ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขด้วยการมีปียวาจา และเพิ่มกัลยาณมิตร การอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ต้องระมัดระวังคำพูด หากคำพูดที่พูดไปกระทบจุดด้อยของผู้อื่นก็จะเกิดปัญหา เกิดการสับสน วุ่นวายขึ้นทันที ดังนั้นต้องพูดแต่ความจริงเท่านั้นทุกคนก็จะมีความสุข และบุคคลใดมีศีลข้อนี้ถือเป็นการประกันครอบครัวได้ดี

5) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 5 สุราเมрымัชชปมาทัฏฐานา เวมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลไว้ว่าการงดเว้นจากการดื่มเหล้าเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เกิดการเมา ทำให้เสียอนาคต ทำให้เสียทรัพย์สิน สุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งส่งผลให้ไม่มีความสุข อับอาย ไม่เป็นที่เคารพนับถือ การงดดื่มเหล้าและงดเสพยาเสพติดเป็นการรักษาศีล 5 เป็นการสร้างความสุขให้กับตนเอง ครอบครัวและสังคม และบุคคลใดมีศีลข้อนี้ถือว่าการประกันสติปัญญาแห่งตน

อภิปรายผล

ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

1) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านร่างกาย พบว่าอาหารเป็นสิ่งสำคัญ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ รับประทานข้าวเหนียววันละ 3 มื้อพร้อมอาหารที่ไม่หลากหลาย มีประโยชน์น้อย และไม่ได้รับประทานอาหารว่างระหว่างวัน มีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง เกิดโรคได้ง่าย โดยเฉพาะโรคกระเพาะ **ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยสอดคล้องกับแนวคิดของ (สุพรรณิ พลกษา ปร.ด. (โภชนาการ) วรรณญา สุขประเสริฐ วท.บ., 2560: 69) ได้กล่าวไว้ว่าการที่ผู้สูงอายุได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะส่งผลให้มีภาวะสุขภาพที่ดีหรือชะลอการเกิดโรคไว้เชื้อเรื้อรังและสอดคล้องกับงานวิจัยของ (วรรณวิมล เมฆวิมล, 2525: 19) ได้วิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่าความต้องการ**

สารอาหารในผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการไม่ว่าจะเป็นผลจากกระบวนการชราหรือสถานะสุขภาพผู้สูงอายุที่มีการเจ็บป่วยย่อมมีความต้องการสารอาหารมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไปที่ต้องการสารอาหารเพียงเพื่อการดำรงสุขภาพและเพื่อป้องกันโรค

2) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับความเสื่อมทางจิตใจ **ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก**ความเสื่อมทางร่างกาย โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเอง เกิดการวิตกกังวล เครียดง่าย ความสามารถและประสิทธิภาพลดลง สอดคล้องกับแนวคิดของ (รัตนา เพ็ชรอุไร, 2542: 14) ได้กล่าวไว้ว่า การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ บางรายมีโรคประจำตัวรุนแรง หรือหลายโรค โดยเฉพาะมีผลต่อการทำงานของสมอง อาจเกิดอาการทางจิตเฉียบพลัน อาจรู้สึกเบื่อหน่ายการบำบัดที่ยืดเยื้อยุ่งยาก มีอาการนอนไม่หลับ มักตื่นกลางดึกบ่อย ๆ หรือตื่นตอนเช้ามืด อาจแอบงีบตอนกลางวัน ดังนั้นปัญหาทางสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยแห่งความเคารพนับถือที่ถูกหลานยกย่องให้เกียรติ เป็นวัยแห่งความสุขที่จะได้เห็นลูกหลานเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ดวงกมล โพธิ์แก้ว, 2561: ก-ข) ได้กล่าวถึงความชราภาพของผู้สูงอายุที่เสื่อมลงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ โดยไม่สามารถปฏิเสธได้ส่งผลโดยตรงต่อสมรรถนะและประสิทธิภาพด้านต่างๆของผู้สูงอายุ เช่น สภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุสภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุสภาพทางด้านสังคมของผู้สูงอายุสภาพทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุหากแต่ต้องมีการเตรียมความพร้อมรองรับด้านต่างๆเพิ่มให้เกิดสมดุลชีวิต เพิ่มเติมสิ่งที่เสื่อมถอยไป ที่สำคัญการปรับมุมมองชีวิต แนวคิด ทักษะคติด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธบริหารการศึกษา เพื่อพัฒนาด้านจิตใจซึ่งสอดคล้องกันมีสภาพจิตปกติสามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ทุกระดับชั้น สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย หรือคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

3) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านสังคม พบว่าเศรษฐกิจเป็นสิ่งสำคัญของการดำรงชีวิตประจำวัน**ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก**เศรษฐกิจมีความสัมพันธ์ กับผู้สูงอายุ ในระดับการใช้จ่ายเพื่อการบริโภคภาคครัวเรือนขึ้นอยู่กับรายได้ของบุคคลเป็นหลัก ปัญหาทางเศรษฐกิจเป็นปัญหาที่สำคัญเพราะเงินทองเปรียบเสมือนตัวแทนของทุกสิ่งที่มีประโยชน์ และความสุขให้ชีวิต เศรษฐกิจดีผู้คนก็มีความสุข มีเงินทองใช้จ่ายคล่องมือ มีชีวิตที่สุขสบายสอดคล้องกับแนวคิดของ (สุกัญญา วชิรเพชรปราณี, 2553: 50) ได้กล่าวว่าผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีสุขต้องสามารถแสดงบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเอง แต่ถ้าเศรษฐกิจไม่ดีผู้คนก็ไม่มีความสุข มีเงินทองใช้จ่ายขาดมือ มีชีวิตที่ไม่มีความสุข

การดำเนินชีวิตในประจำวันก็ไม่ราบรื่น ประกอบกับขณะนี้ประเทศต้องเผชิญกับปัญหาโรคโควิด 19 ต่อเนื่องไม่ขาดหาย ต้องดำรงชีวิตแบบระมัดระวังด้านการเงิน สืบเนื่องมาจากหลายอาชีพต้องตกงาน ไม่มีเงิน ดังนั้นปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว จึงนำไปสู่ความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัวตามมา สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระครูจิระธรรมธัช, 2561: 50) ได้กล่าวถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวไว้ดังนี้ ความซื่อสัตย์และไว้วางใจ การตอบสนองเรื่องเพศสัมพันธ์ให้พอดี ขยันทำงานเพื่อเพิ่มรายได้ การให้กำลังใจกันการเอาใจใส่เอื้ออาทรแก่กัน การยอมรับในตัวตนของกันและกัน

4) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านปัญญา พบว่า .สติ เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการดำเนินชีวิต **ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก** สติเป็นความระลึกได้ หรือความนึกขึ้นได้ ความไม่เผอเรอ การคุมจิตไว้ในกิจ ซึ่งหมายถึงอาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำ จะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระวังยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเพลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งชั่งใจ ไม่บุ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความไม่ประมาท ถ้าขาดสติก็ไม่มีปัญญา คิดทำอะไรก็ไม่สำเร็จ หลงลืม เครียด แล้วสุขภาพไม่ดี พุทธศาสนามองว่าปัญญานั้นเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต กล่าวคือ เราจะมีสุขภาพดีได้ ก็เพราะรู้ว่าควรกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เป็นปกติสุข หากกินเพราะความหลง เช่น หลงติดในรสชาติอาหาร ก็อาจเจ็บป่วยเพราะไม่รู้จักประมาณในการกิน ทำให้เป็นโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือแม้แต่โรคมะเร็ง ซึ่งกำลังเป็นภัยร้ายในปัจจุบัน สอดคล้องกับท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า “ความสุขหรือความทุกข์ มันเกิดจากการที่เรากระทำถูกหรือกระทำผิดต่อสิ่งที่เรียกว่า “ผัสสะ” ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา” ปัญญาคือการเห็นความจริงดังกล่าว ดังนั้นไม่ว่ามีอะไรมากระทบกับเรา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ตาม ย่อมไม่อาจทำให้ใจเราเป็นทุกข์ได้ มีแต่ความสุข สงบเย็น เป็นอิสระ กล่าวอีกนัยหนึ่ง มีสุขภาวะอยู่เป็นนิจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์), 2561: ก-ข) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ผู้สูงอายุได้พัฒนาสติในการดำเนินชีวิตพร้อมฝึกพัฒนาจิตใจ ผู้สูงอายุใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล ความรู้สึกตัว ขณะคิด ขณะพูด ขณะทำและใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

1) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศีล 5 ประจำใจ **ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจาก** ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุนับถือศาสนาพุทธ บรรพบุรุษได้สั่งสมและเป็นต้นแบบที่ดีคอยสั่งสอนลูกหลานให้ประพฤติปฏิบัติตามเรื่อยมา ได้ทำการละเว้นทุกอย่างเป็นส่วนใหญ่ ไม่คะนองทางกาย

วาจา ใจ ให้เป็นที่เกลียด มีการชักชวนเพื่อนบ้าน ลูก หลาน ไปวัดในวันพระ หรือไปร่วมงานพิธีทางศาสนา อยู่เสมอ ซึ่งเป็นที่น่าภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง สอดคล้องกับหลักเบญจศีล **ทางกาย** 1) ละเว้นการฆ่าสัตว์ และสิ่งมีชีวิตต่างๆ และให้มีเมตตาช่วยเหลือผู้อื่นๆ และสรรพสัตว์ตามกำลังของตน 2) ละเว้นการแย่งชิง การขโมยทรัพย์สิน การบีบบังคับ การเอาไรต์เอาเปรียบคนอื่นเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ และให้เคารพในสิทธิของบุคคลอื่น 3) ละเว้นการประพฤติดีในกามสำหรับผู้ครอง และละเว้นการล่วงละเมิดทางเพศต่อผู้อื่น ทั้งชายและหญิงด้วยการใช้กำลังหรือการบีบบังคับไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดๆ สอดคล้องกับงานวิจัย (พระชาญวิทย์ ธมมทีโป, 2560: ก) ได้กล่าวถึงการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลไปใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชน หากประชาชนไม่ละเมิดศีลข้อ 5 ย่อมรักษาชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้ และไม่เกิดความสูญเสียต่อชีวิต

2) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจ พบว่าการประยุกต์ใช้ศีล 5 **ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจาก** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีความรู้ความเข้าใจสามารถสอนลูกหลานให้ปฏิบัติตามประเพณีเช่นเมื่อถึงเมื่อถึงเดือนเมษายน ของทุก ๆ ปี ทำพิธีรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ ครู อาจารย์ และทุกวันพระก็มีกิจกรรมฟังธรรม เป็นต้น สอดคล้องกับหลักเบญจศีล **ทางใจ** 1) ไม่คิดหาผลประโยชน์หรือกอบโกยทรัพย์สินจากผู้อื่นในทางที่ผิด ให้คิดเป็นผู้ให้ทั้งในทรัพย์สินและการให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ไม่คิดเพียงเล็งคิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว 2) ไม่คิดมั่งร่ำรวยหรือเบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางกายทางกลอุบายควรคิดปรารถนาดีต่อผู้อื่นเป็นหลัก 3) มีความคิดเป็นกลาง ถูกต้องตามหลักสัมมาทิฐิเข้าใจในความเป็นไปของวัฏจักรที่ไม่มีความแน่นอนทั้งในชีวิต และทรัพย์สิน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระปริชา ขนติโพล (ท้าวบุปผา), 2560: ก) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักศีล 5 เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและขัดเกลาจิตใจ สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของชุมชนและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ในการประกอบสัมมาอาชีพให้เจริญก้าวหน้าและมีความสำคัญต่อการควบคุมพฤติกรรมทางด้านกาย วาจา ใจ ชุมชนมีศีลธรรม จริยธรรม เกิดความปองต้องสามารถสร้างจิตสำนึกที่ดีแก่ชุมชนและลดละเลิกอบายมุข

3) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาพด้านสังคม พบว่า การสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและผู้สูงอายุในชุมชนเป็นสิ่งสำคัญ **ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจาก** ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและผู้สูงอายุในชุมชนด้วยการมาโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้ที่มีความรู้ ความถนัดอะไรก็นำมาสอน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันทุกวันพุธ สอดคล้องกับ 3 หลักคิด : สุขภาพ สุขภาวะปัจจัยกำหนดสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยกำหนดสุขภาพตามกรอบแนวคิดของ Haris A. ของเอกสารประกอบการ

ประชุมเชิงปฏิบัติการ : การประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพเครือข่ายนักประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพภาคเหนือ ดร.เพ็ญ สุขมาก สถาบันการจัดการระบบสุขภาพภาคใต้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้กล่าวไว้ว่าการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น การมีแหล่งช่วยเหลือทางสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน อาชญากรรม และพฤติกรรมภัยสังคม ความกลัว และความกังวลต่ออาชญากรรม การแบ่งแยกก็ดกกัน ความกลัว และกังวลต่อการแบ่งแยกก็ดกกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (คณิศร กิตติกรปรีดา, 2559: ก) ได้กล่าวได้ว่า ศิล 5 เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

4) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาพด้านปัญญา พบว่า ประโยชน์ของการรักษาศีล 5 เป็นประเด็นที่สำคัญมากที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากการประยุกต์ใช้ศีล 5 ในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น การปฏิบัติและการรักษาศีลได้รับประโยชน์มากมาย อาทิเช่น จิตใจสงบ สติปัญญาปลอดโปร่ง ใช้สอนและเชิญชวนลูกหลาน เพื่อนบ้าน ไปวัด ฟังเทศน์ รู้จัก ดีชั่ว สิ่งไหนควรทำหรือไม่ควรทำ สิ่งไหนมีประโยชน์หรือมีโทษสอดคล้องกับ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ได้กำหนดไว้ว่า “สุขภาพทางปัญญา หมายถึงความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อแม่” สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระธวัชวันต์ กิตติวัฒน์ (หวังนอก), 2562: ก) ได้กล่าวไว้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดหลักภavana 4 ข้อที่ 4 ด้านปัญญาเมื่อมีการฝึกปฏิบัติตามแนวภavanaแล้วจะเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะธรรมชาติอย่างแท้จริง

แนวทางสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ

1) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีลด้านร่างกาย พบว่าอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารได้น้อยชนิด ควรเลือกในส่วนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้มากกับทั้งต้องมีอาหารว่างในระหว่างมื้อเสริม ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งพิจารณาประเภทของกีฬาและเวลาในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกาย จะทำให้หน้าตาสดใส ร่าเริง ภูมิฐานเป็นคนน่านับถือ ดูอ่อนกว่าวัย เป็นคนที่น่าคบหา มีเพื่อนมากมาย สุขภาพจิตดี สอดคล้องกับกรมอนามัยได้กล่าวว่าการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย (กรมอนามัย สื่อมัลติมีเดีย) พ.ศ.2561 และตรงกับแนวคิดของ (นวรรตน์ ไชยมภู, 2562: ก) ได้กล่าวว่าการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต้องเป็นไปตามหลัก

3 อ คือ อ: อาหาร อ: ออกกำลังกาย อ: อารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระครูวินัยธร อำนาจ พลบุญโญ (สวัสตี), 2561 หน้า: ก) ได้กล่าวถึงการใช้อาณา 4 ภายภาวนาเป็นการบริหารกายด้วยการออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และ (พระประเสริฐ นารโท (ขุนวัง), 2561: ก) ได้พูดถึงการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

2) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลด้านจิตใจ พบว่า ความเป็นจริงของชีวิตสำคัญที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากเป็นผลสืบเนื่องมาจากการนำหลักเบญจศีลมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น สามารถนำไปสอนลูกหลาน และชวนเพื่อนผู้รักาศิล 5 พร้อมปฏิบัติตามหลักเบญจศีลอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมต่าง ๆ สอดคล้องกับแนวคิดของ (ภัทรธิดา ผลงาน, พ.ศ.2563: ก) ได้กล่าวว่า กิจกรรมต่างๆ ที่จะพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมพบกันวันพระ ไหว้พระแก้แ้วด บุญข้าชะ งานสังสรรค์วันปีใหม่ การศึกษาดูงานและงานวันผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระชาญวิทย์ ธมมทีโป (พลชัย), 2560: ก) ได้พูดถึงการนำหลักเบญจศีลมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลด้านสังคม พบว่า ความรู้พื้นฐานของการดำรงชีวิตในการอยู่ร่วมกันเป็นเช่นนี้เนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้พื้นฐานของการดำรงชีวิตในการอยู่ร่วมกัน ด้วยการใช้หลักเบญจศีล ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันและช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ สอดคล้องกับแนวคิดของ (ประยงค์ ศรีไชย), พ.ศ.2559, หน้า ก. ได้กล่าวไว้ว่าพื้นฐานจิตสำนึกนั้นมาจากการปลูกฝังทางจิตใจให้ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระครูกันตธรรมภาวิวัฒน์ (น้อย กนตสีโล), 2552: ก) ได้พูดถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

4) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางสร้างเสริมตามหลักเบญจศีลสุขภาวะด้านปัญญา พบว่า คุณธรรมและจริยธรรมมีความสำคัญมากเป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เข้าใจในสภาวะธรรมชาติอย่างแท้จริง รู้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ รู้ผิดชอบชั่วดี มีความซื่อสัตย์สุจริต รักเพื่อนฝูงและรักตัวเองสอดคล้องกับแนวคิดของ (ประเวศ วะสี, 2541: 50) ได้กล่าวว่ อิศระทางปัญญาหมายถึงการรับรู้โลกที่เป็นจริง เรียนรู้และมีทักษะต่อโลกที่ถูกต้อง มีทักษะชีวิตที่ ส่วนความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขอันประณีต ดึ่มดำ ท่วมท้น ซึ่งเกิดจากเมื่อคนเราลดอัตตราหรือลดความมีตัวตน จิตวิญญาณก็จะสูงขึ้นเป็นการพัฒนาการทางคุณค่าที่สูงสุดของมนุษย์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระธรรณวันต์ กิตติวัฒนโณ (ห้วงนอก), 2562: 50) ได้พูดถึงการเข้าใจในสภาวะธรรมชาติอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

- ดวงกมล โพธิ์แก้ว. (2561). การพัฒนาวิธีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร. **วิทยานิพนธ์ การศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- บุญมี แทนแก้ว. (2541). **จริยธรรมกับชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2546) . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 กรณีผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เชียง จังหวัดชัยภูมิ. **ดุษฎีนิพนธ์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัตนา เพ็ชรอุไร. (2542). **ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุขององค์กร**. กรุงเทพมหานคร: โครงการจัดตั้งกองบริหารงานวิจัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุกัญญา วชิรเพชรปราณี. (2553). บทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขในชุมชนกิ่งเมืองจังหวัดนครราชสีมา. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา**. 16(1), 53.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวาน. (2540). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.